



## プロバイオテクス

腸内フローラのバランスを改善して  
宿主の健康に好影響を与える生きた  
微生物

乳酸菌



ビフィズス菌



ぬか漬け



サプリメント

納豆菌



麹菌



酒粕

などなど...

## プレバイオテクス

大腸に存在する有益な細菌の増殖を  
促進、または活性化し、宿主の健康を  
改善する



キャベツ



たまねぎ



など...

ビフィズス菌などの有用菌のエサ



海藻類



寒天



食物繊維  
サプリメント

などなど...

短鎖脂肪酸の産生や血糖値上昇を  
抑制する水溶性食物繊維

## シンバイオテクス

プロバイオテクスとプレバイオテクスを組み合わせたもの

現在は、ヨーグルト(ビフィズス菌)に食物繊維が入った食品が多数販売されています。  
また、シンバイオテクス療法など臨床でも応用されており、日々進化しています。

腸内環境を整えるためには、プロバイオテクスと  
プレバイオテクスの両方を摂取するのがポイントです

### <参考文献>

- ・腸内細菌とプロバイオテクス超入門,MCメディカ出版
- ・腸内細菌学会HP, <https://bifidus-fund.jp/keyword/kw012.shtml>